

Ein Gesundheitsprogramm aus China: Qi Gong

Wer Qi Gong übt, tut sich selbst etwas Gutes und hat Freude dabei!

Aus der Vielzahl der unterschiedlichsten Methoden möchten wir Ihnen eine Übung zeigen, die besonders gut für den ersten Kontakt mit dieser jahrtausendealten gesundheitsfördernden Bewegungs- und Entspannungskunst geeignet ist.

Es handelt sich um eine Übung aus dem „Lungen Qi Gong“, das für eine gute Atmung sorgt und gegen vielfältige Beschwerden im Atmungssystem entwickelt wurde.

Und so geht es los:

Sie stehen (oder sitzen) bequem, grade aufgerichtet und mit erhobenem Kopf.

Nun bilden Sie mit jeder Hand eine lockere Faust, der Daumen liegt dabei oben, auf dem Zeigefinger.

Legen Sie die mittleren Gelenknöchelchen Ihrer Daumen nun mit sanftem Druck in die kleinen Kuhlen, die sich auf beiden Seiten der Nase, am unteren Rand der Nasenflügel, befinden.

Drehen Sie nun Ihre Hand so, dass Sie unter leichtem Druck mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zuhalten können, drehen den Kopf sanft und vorsichtig nach links und atmen dabei durch das linke Nasenloch ein. Nun öffnen Sie das Nasenloch, atmen sanft aus und drehen Ihren Kopf wieder in die Mittelposition zurück.

Wiederholen Sie zur anderen Seite: das linke Nasenloch wird verschlossen, durch das rechte Nasenloch eingeatmet, der Kopf nach rechts gedreht. Nicht vergessen: auf dem „Rückweg“ das Nasenloch öffnen!

Diese Übung hilft bei Kopfschmerz, bei Schnupfen, bei verstopfter Nase. Sie sollten Sie –immer im Seitenwechsel- insgesamt 8 x wiederholen.

Und das wichtigste: nehmen Sie sich Zeit dafür! Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, auf die sanfte Drehung des Kopfes. Nach einiger Übung wird es Ihnen sicher gut gelingen und guttun.

Sind Sie neugierig auf Qi Gong geworden? Diese und viele weitere entspannende und gesundheitsfördernde Methoden bietet TAO Vitalis in regelmäßigen Kursen an. Über die einzelnen Methoden, ihre Entstehung, Besonderheiten und Wirkung informieren wir Sie gerne.

TAO Vitalis – Wege der Gesundheit
Holzkoppelweg 14 (Eingang Hofseite)
24118 Kiel